



# FRISKLIVSSENTRALEN

i Norddal kommune

Frisklivssentralen er eit helsetilbod for deg som treng hjelp og motivasjon til å endre levevanar knytt til fysisk aktivitet, kosthald og tobakk.

Målet er betre helse og auka livskvalitet.



## For kven?

Frisklivssentralen er eit tilbod spesielt eigna for deg som er i alderen 18-67 år og som har, eller har risiko for, å utvikle livstilssjukdom. *Døme på dette er overvekt, metabolsk syndrom, diabetes type 2, hjarte- og karsjukdom, KOLS og psykiske plager.* Du treng ikkje vere sjuk eller ha ei diagnose for å ta kontakt med frisklivssentralen, men du må ha ein **frisklivsresept**.

Frisklivstilbodet gjeld innbyggjarar i Norddal kommune.

## Kvar kan du få frisklivsresept?

Tilvising til frisklivssentralen kan du få hos lege, anna helsepersonell (fysioterapeut, psykisk helsearbeidar) eller NAV. Frisklivssentralen kan også skrive ut resept om du tek direkte kontakt.



## Kva skjer når du har fått resept?

**Helsesamtale 1:** Vi ser på no-situasjonen, set opp konkrete frisklivsmål og lagar ein plan for perioden.

**Helsesamtale 2:** Etter 16 veker tek vi ein ny samtale der vi oppsummerer reseptperioden og legg ein plan som du kan følgje vidare på eiga hand. Det er også muleg å få ein ny reseptperiode.

## Kva?

Frisklivssentralen har eit basistilbod:

- To individuelle helsesamtalar
- 16 veker aktiv oppfølging
- Fysisk aktivitet ute og inne i gruppe (vekeplan)
- Ulike fysiske testar og mål
  
- Bra Mat for betre helse - kurs.
- Røykeslutt - kurs og individuell rettleiing

Basistilbodet har ein eigenandel på kr 300.  
Kurs kjem i tillegg.



*I frisklivssentralen får du hjelp til å finne eigen motivasjon til varig endring, og støtte til å gå vidare på eiga hand.*

*Etterpå kan du nytte deg av andre tilbod i lokalmiljøet for å halde fram med sunne levevanar.*



**Frisklivssentralen er eit kommunalt kompetansesenter og knutepunkt for førebyggjande og helsefremjande tiltak i Norddal kommune.**

**Kontaktinformasjon:**

Frisklivssentralen i Norddal  
Storfjord Helsesenter, Valldal

Telefon: 70258900 (legekontoret)

Frisklivsretteiar:

Ergoterapeut Susanne Nakken Olsen tlf 97159268

Du kan også kontakte folkehelsekoordinator, tlf 70258800

E-post: [frisklivssentralen@norddal.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@norddal.kommune.no)

[www.norddal.kommune.no](http://www.norddal.kommune.no)

